

# Hallenbelegungsplan der Jahnhalle des TV Vallendar

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9:00	<b>Ganzkörperfitness</b> H. Lentjes-Wieland 9.00 - 10.00					
9:30						
10:00				<b>Wirbelsäulengymnastik</b> 10.00 - 11.00		
10:30						
11:00						
11:30						
12:00						<b>Leistungst. weiblich</b> 12.00 - 15.00
12:30						
13:00						
13:30						
14:00						
14:30						
15:00			<b>Eltern-Kind Turnen</b> <b>1 - 3 Jahre</b> 15.00 - 16.30			
15:30						
16:00		<b>allg. Turnen männlich ab 6 J.</b> 16.00 - 17.00			<b>Leistungst. weiblich</b> 16.00 - 18.00	<b>Leistungst. männlich</b> 16.00 - 18.00
16:30				<b>allg. Turnen 4 - 6 J.</b> 16.30 - 17.30		
17:00	<b>allg. Turnen weibl. 9 - 11 J.</b> 17.30 - 18.45	<b>Leistungst. männlich</b> 17.00 - 19.00	<b>Leistungst. weiblich u. männlich</b> 17.00 - 19.00	<b>allg. Turnen weibl. 6 - 8 J.</b> 17.30 - 19.00		
17:30						
18:00					<b>Turnen weibl./männl. ab 15 J.</b> 18.00 - 20.00	
18:30	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> A. Herr 18.45 - 20.00	<b>allg. + Leistungsturnen weibl. ab 12 J.</b> 18.30 - 20.00	<b>Ganzkörperfitness</b> H. Lentjes-Wieland 19.00 - 20.00	<b>Coronarsport</b> 19.00 - 20.00		
19:00						
19:30					<b>Volleyball</b> 18.00 - 20.00	
20:00	<b>Turnen weibl./männl. ab 15 J.</b> 20.00 - 22.00	<b>Volleyball</b> 20.00 - 22.00				
20:30						
21:00						
21:30						

